

Himmel-und-Erde-Technik

geschrieben von [Untwine auf recreatingbalance](#) am 29. September 2017, übersetzt von Antares

Dank der lichtvollen Arbeit von [spiritscape](#) können wir diesen Beitrag auch als [Video](#) anbieten!

Dies ist eine machtvolle Technik, die uns helfen kann, die Lebenskraft zu steigern, uns Schutz zu geben und Heilung zu unterstützen.

1. Stehe gerade, während du einatmest, hebe deine Arme langsam über deinen Kopf und visualisiere, während du das tust, dass deine Absicht/Wille/ brillantes weisses Licht aufwärts fließt – von deinem Erdsternchakra (welches sich 20cm unter deinen Füßen befindet) durch alle deine Meridiane und Chakren im ganzen Körper, durch deine Beine, durch deinen Zentralkanal in deinem Rumpf sowohl vorn als auch hinten an der Wirbelsäule entlang, durch deine Arme und durch deinen Kopf, hoch bis zum Seelensternchakra 20 cm über deinem Kopf.



2. Während du jetzt ausatmest, senke deine Arme langsam nach unten und visualisiere, wie der selbe Energiefluss sich in die andere Richtung bewegt – von deinem Seelensternchakra zum

Erdsternchakra durch all deine Meridiane und Chakren entlang deines gesamten Körpers abwärts.

3. Wiederhole den Prozess so lange, wie du dich entsprechend geführt fühlst und während du das tust, visualisiere, wie dasselbe weisse Licht sich in deiner Aura herum dreht, während du einatmest fließt es aufwärts vom Erdsternchakra gegen den Uhrzeigersinn, und während du ausatmest fließt es abwärts von Seelensternchakra im Uhrzeigersinn.

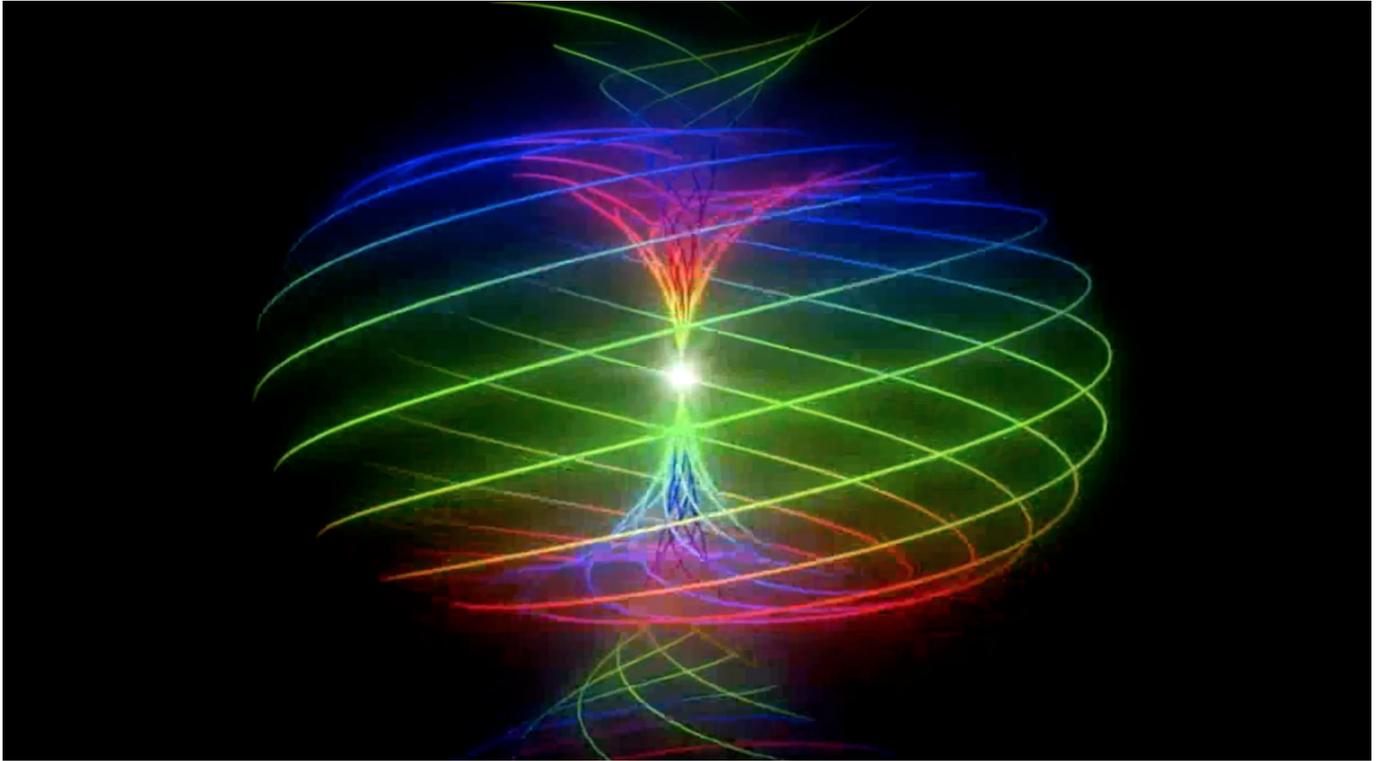
Nimm dir Zeit, einzuatmen und auszuatmen, und bewege deine Arme langsam, erlaube dir, deinem gesamten Körper Aufmerksamkeit zu schenken.

Du kannst ebenfalls, statt des weissen Lichtes, die Violette Flamme verwenden, das Weisse Feuer von AN, die Blaue Flamme von Erzengel Michael, das rosafarbene liebende Göttinnen-Licht usw., alles, wozu du dich in diesem Moment geführt fühlst.

Was auch immer du auswählst, um damit zu arbeiten, visualisiere, wie es aufwärts und abwärts durch all deine Meridiane und Chakren fließt und sich aufwärts und abwärts durch deine Aura dreht, mit dem Atem synchronisiert, wie oben beschrieben.

Diese Technik kann neben anderen Dingen helfen, sich irgendwelcher Blockaden bewusst zu werden, die irgendwo im Körper existieren mögen. Du kannst sie als irgendeine Schwierigkeit erfahren, über eine bestimmte Stelle hinaus Energie durch deinen Körper zu bewegen, oder es als schwierig empfindest, deine Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Stelle zu richten. Falls du dir derartiger Dinge gewahr wirst, kannst du mehr Aufmerksamkeit und Energie zu der Stelle senden, schicke die Violette Flamme oder das Weisse Licht von AN oder etwas anderes, wozu du dich geführt fühlst. Lasse es gründlich hindurch fließen, und lass es darin verankert bleiben. Erinnerung dich daran, dass die Mehrheit der Probleme im Körper in erster Linie aus dem Nicht-Physischen stammen, besonders aus dem Plasma- und dem Ätherischen Bereich. Somit können wir durch die Arbeit am Energiekörper auch dem physischen Körper helfen.

Diese Technik kann ebenfalls die Lebenskraft erhöhen durch die Stärkung des Konversions-Inversions-Wirbels des Körpers, dessen Zentrum sich im Herzen befindet. Dadurch erhöht sich der Schutz, die Stärke, die Führung usw.



Du kannst dies wenigstens einmal am Tag durchführen und die Kraft dieser Übung wird sich erhöhen. Falls der Energiefluss dir das Gefühl gibt, andere Teile deines Körper bewegen zu wollen, so kannst du dem folgen, doch es wird empfohlen, dies langsam und fokussiert zu tun. Du kannst auch, falls das nötig sein sollte, das tun, ohne die Arme zu bewegen, doch es ist kraftvoller, wenn die Visualisierung mit dem Atem und der physischen Bewegung verbunden ist.

Geniesse es!
Sieg dem Licht!